



令和7年11月4日(火)
八王子市立恩方中学校
保健室

🍁 お子様と一緒に読んでください。

だんだんと日が短くなり、秋の深まりを感じる季節となりました。かぼちゃやきのこ、サンマなどの秋の味覚、木々の紅葉…など彩り豊かな季節ではありますが、急な気温の低下によって体調を崩しやすい時期でもあります。生活習慣を整えたり、気温に合わせて服装を調節したりして、風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

🐱 11月の保健行事

日時	項目	場所	対象	連絡
11/13(木) 6時間目	貧血検査	保健室	2年生の希望者 ※希望調査済み	体育着登校をお願いします。 朝食を必ず摂ってきてください。



🌳 感染症対策を始めましょう！

八王子市内の学校では、少しずつインフルエンザによる学級閉鎖が出てきているようです。現在、本校での流行は見られていませんが、外から屋内に入ってきたときや食事の前の手洗い・うがいなど、基本的な感染症対策に本腰を入れていきたいですね。また、朝の体調が優れない場合は、無理をせず、早めの休養をしましょう。暖房をつけ始める時期かと思いますので、定期的な換気も大切です。

学級閉鎖情報は、
八王子市HPから
ご確認ください
ます。



インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月頃です。ワクチン接種後の効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けるのがおすすめです。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。



11月の保健目標【生活習慣病（がん）について学ぼう】

日本人が生涯でがんにかかる確率は「2人に1人」です。がんの主な原因には、生活習慣も含まれています。望ましい生活習慣で過ごすことは、がんをはじめとするさまざまな病気になるリスクを減らすことができます。

がんの主な原因

喫煙・受動喫煙・飲酒・食事（野菜不足、脂肪のとりすぎなど）運動不足など

細菌・
ウイルス

生活習慣

遺伝的
要因

など…

食生活を見直す

～減塩のすすめ～

しょっぱいものをよく食べる人は胃がんになるリスクが高くなります。

【12～14歳の1日の塩分目標量】

男子	女子
7.0g 未満	6.5g 未満



※ちなみに、ラーメンは汁まで飲むと、1杯約6～7gあります。

適正体重の維持

～太りすぎも、痩せすぎも注意～

体格を表す指標であるBMIは、21～25が適正範囲です。日本人では、BMI21未満でがんになるリスクが高まります。また、BMIが高くても、糖尿病や高血圧のリスクが高まります。

自分のBMI値を計算してみよう!

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\left(\frac{\text{身長 (m)}}{100} \right)^2} = \text{BMI値}$$

例) 身長 165cm 体重 60kg の場合

$$60(\text{kg}) \div (1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m})) = 22.0$$

からだを積極的に動かす習慣を身につけることも大切です。



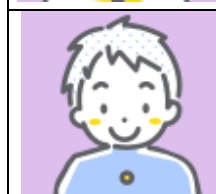
がんを予防するワクチン

子宮頸がんをはじめ多くの病気の原因となる、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を予防することができるワクチンがあります。ワクチンの安全性は定期的に専門家によって評価、確認されていますが、詳しくはワクチンに関するHP等をご確認ください。



【小6～高1相当の女性】

- ✓「定期接種」の対象
- ✓無料で接種することができます。



【小6～高1相当の男性】

- ✓「任意接種」の対象
- ✓八王子市では、接種費用の助成制度があります。



←八王子市 HP（HPV ワクチンについて）

八王子市 HP →

（男性の HPV ワクチン費用助成について）



←東京都 HPV ワクチンポータルサイト

